

PROTEİNLER

Büyüme ve gelişmeden sorumlu besin içeriğidir. Yaraların iyileşmesini, tırnakların ve boyun uzamasını sağlar.



KARBONHİDRATLAR

Vücuda enerji veren besinlerdir.



YAĞLAR

Vücudumuzun enerji deposudur. Karbonhidratların yeterli enerji sağlamadığı durumlarda yağlar kullanılır.

VİTAMİNLER

Vücutta düzenleyici olarak görev yapar ve vücudumuzun sağlıklı olmasını sağlar. Meyve ve sebzelerde bolca bulunur.



SU

Bütün besinlerde bulunur. Vücudumuzda düzenleyici olarak görev yaparlar. Canlı yaşamı için çok önemlidir. Vücudumuzun 4'te 3'ünü kaplar.

MINERALLER

Bütün besinlerde bulunur. Bazıları kemiklerin ve dişlerin güçlenmesini sağlar. Suyun içerisinde de bılca çeşitleri bulunur.

PROTEİN İÇEREN BESİNLER

- Et
- Balık
- Süt
- Nohut
- Tavuk
- Mercimek
- Yumurta
- Fasulye



KARBONHİDRAT İÇEREN BESİNLER

- Pirinç
- Mısır
- Patates
- Bulgur
- Makarna
- Yulaf
- Bal
- Buğday
- Unlu Besinler



YAĞ İÇEREN BESİNLER

- Zeytin
- Fındık
- Ayçiçeği
- Susam
- Tereyağı
- Avakado
- Ceviz
- Hindistan cevizi



VİTAMİN İÇEREN BESİNLER

- | Meyveler | Sebzeler |
|------------|-------------|
| • Elma | • Havuç |
| • Portakal | • Brokoli |
| • Muz | • Ispanak |
| • Şeftali | • Domates |
| • Erik | • Salatalık |

SU İÇEREN BESİNLER

Tüm besinlerde bulunur.



MINERAL İÇEREN BESİNLER

Tüm besinlerde bulunur.

